

Rafforzamento: Muscoli anteriori della coscia

I muscoli anteriori della coscia sono ben irrorati e se vengono allenati correttamente si possono ammortizzare più facilmente i passi e i salti. Questo aiuta ad alleggerire il peso sulle ginocchia.



In posizione eretta davanti a una panchina o un cassone con due elementi, contrarre la muscolatura del tronco.



Piegare le gambe e arrivare quasi a sedersi sul cassone o la panchina, rialzarsi.

Variante: usare una superficie instabile su cui stare in piedi.

Material: sedia, panchina, elementi di cassone, tappetini, superfici instabili

[Schede descrittive «Muscoli anteriori della coscia»](#) (con varianti difficili)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO